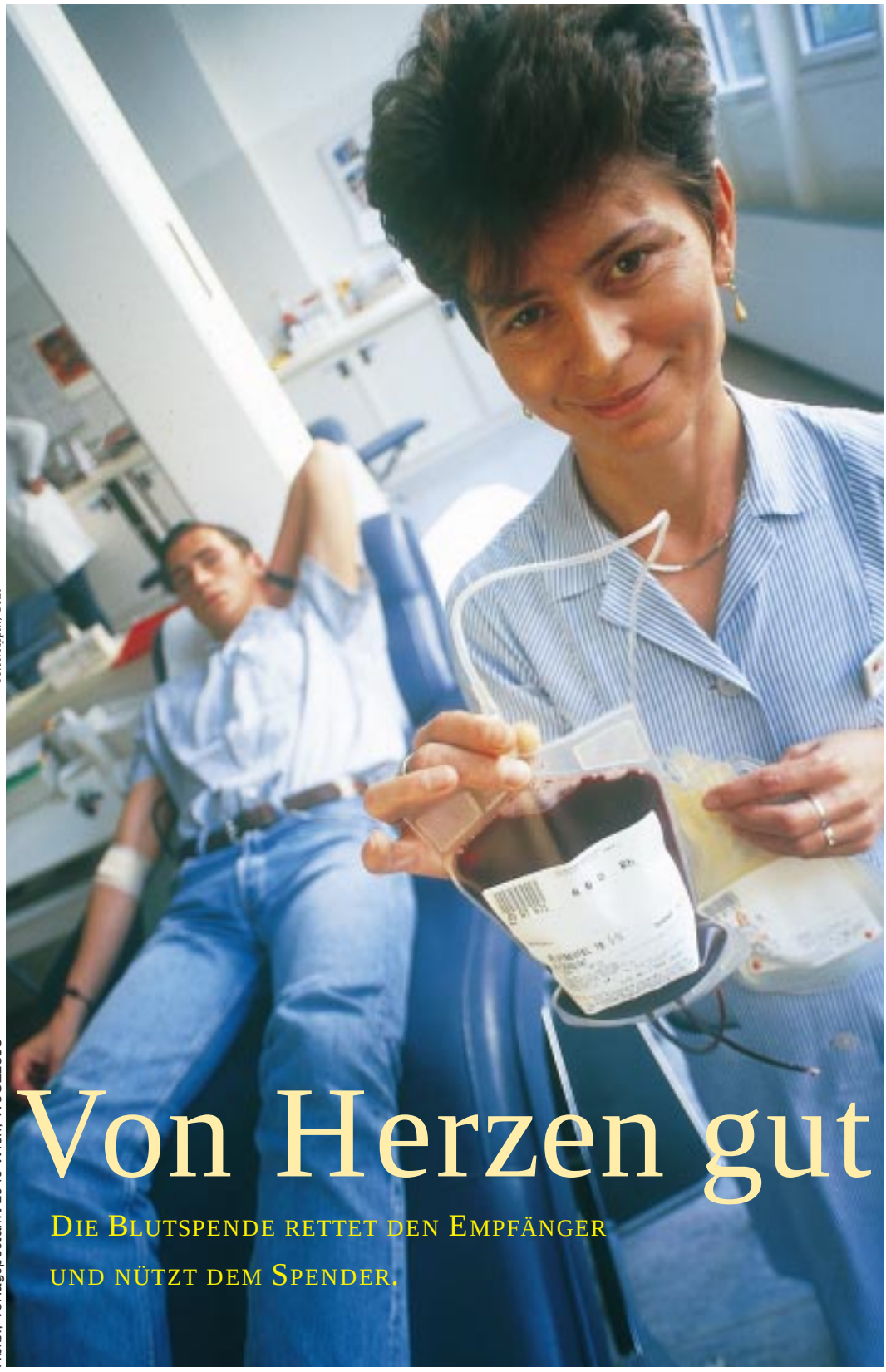
Das Rote Kreuz

Nr.1a/MÄRZ 2000 BURGENLAND



Von Herzen gut

DIE BLUTSPENDE RETTET DEN EMPFÄNGER UND NÜTZT DEM SPENDER.

Fotos: Appelt, ÖRK

Katastrophenhilfe
EINSATZ IN ÖSTERREICH

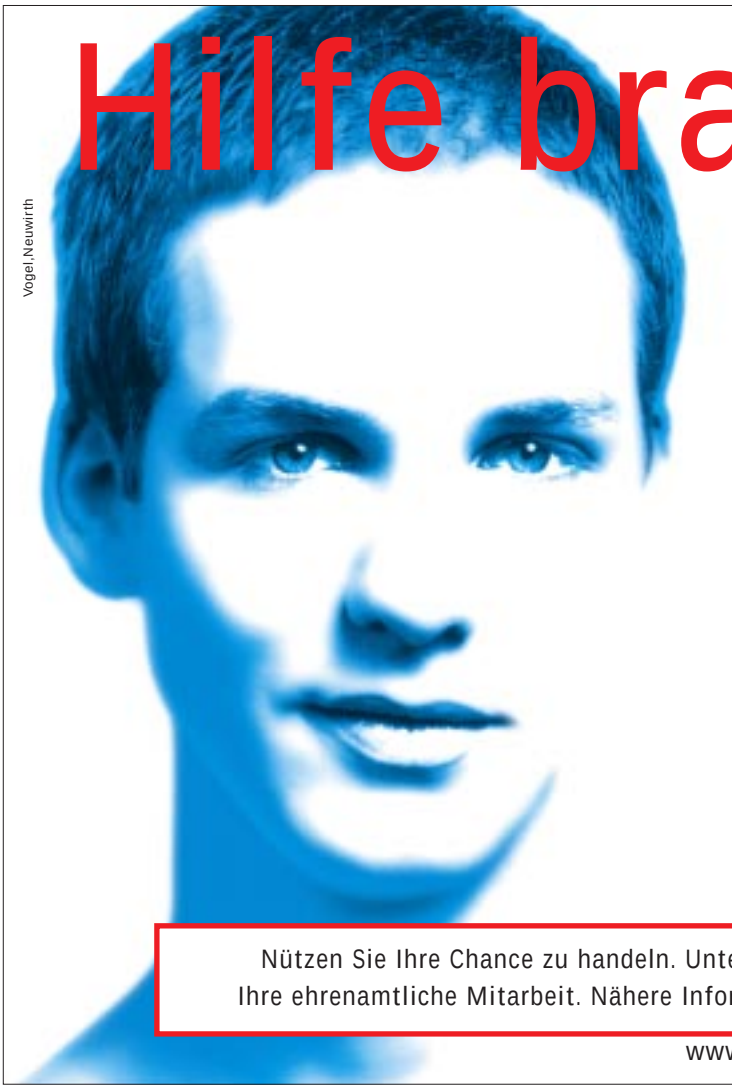
Der neue RK-Präsident
FREDY MAYER

Gewinnspiel
ERSTE-HILFE-QUIZ

Burgenland aktuell
UMFRAGE: TREND ZUM ROTEN KREUZ

P.b.b., Verlagspostamt 1040 Wien, WoGZ133U

Hilfe braucht Sie



Vogel.Neuwirth

Nützen Sie Ihre Chance zu handeln: Arbeiten Sie freiwillig mit!

ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ

Nützen Sie Ihre Chance zu handeln. Unterstützen Sie das Rote Kreuz als Freiwillige(r) durch Ihre ehrenamtliche Mitarbeit. Nähere Informationen erhalten Sie in Ihrer Rotkreuz-Dienststelle.

www.redcross.or.at

RK-SHOP

Gut verbunden ...

Die Verbandkästen aus dem Rotkreuz-Shop.

Einen Verbandkasten im Auto hat – hoffentlich – jeder. Oder doch nicht? Und wie sieht es mit Ihrer Hausapotheke aus? Und in Ihrem Betrieb? Sind Sie für den Notfall – der selten, aber immer unverhofft kommt – gerüstet? Der Rotkreuz-Shop bietet drei professionelle Produkte. Von RK-Experten zusammengestellt, enthalten sie alles, was Sie brauchen. Für den Notfall.

Ja, ich bestelle ...

Familienname

Vorname

Straße

PLZ *Wohnort*

Datum *Unterschrift*

Bitte ausschneiden und einsenden an den Zentraleinkauf des Österreichischen Roten Kreuzes, Nordportalstraße 248, 1020 Wien

Stück

1. Kinder-Notfall-Unfallverhütungsset

11-mal Sicherheit für Säuglinge und Kleinkinder: Herdschutzgitter, Spielzeugtester, Eckenschützer, Türstopper u.v.m. Dazu ein Video, das die Welt aus Kindersicht zeigt.

Preis: öS **990,–**

Stück

2. Verbandkasten, Typ A, ÖNORM Z 1020

Gefüllter Verbandkasten mit Aufhängevorrichtung, praktischem Ablagefach, staubdicht, temperaturbeständig von –25 bis +60 Grad Celsius, plombierfähig, für Betriebe bis fünf Arbeitnehmer, gefüllt.

Preis: öS **1416,–**

Stück

3. Verbandkasten für zweispurige Kfz

Weiße Kunststoffkassette mit rotem Aufdruck, komplett gefüllt.

Preis: öS **237,60**

Bei einer Bestellsumme unter öS 1800,– werden öS 60,– Versandkosten hinzugerechnet. Alle Preise inkl. MwSt.

Projekt Zukunft

Der Rummel um die runde Zahl ist vorbei. „Nix is gschehn“ zum Jahreswechsel. Für viele Rotkreuz-Helfer war es ein Jahreswechsel der besonderen Art, haben sie ihn doch in ihrer Dienststelle verbracht. Bereitschaft um Mitternacht. Für den Notfall.

Das Rote Kreuz ist aber nicht nur die Organisation, die im Notfall reagiert und zur Stelle ist. Viele unserer Mitarbeiter sind nicht bei der Rettung und fahren auch keine Krankenwagen. Sie sind auch nicht in der Katastrophenhilfe tätig, um die schlimmsten Folgen jener Unfälle und Naturereignisse zu lindern, die im letzten Jahr auch Österreich erfassten (siehe S. 12/13).

Denn Reagieren ist nur eine Aufgabe. Die zweite heißt Zukunft. Viele Mitarbeiter beschäftigen sich mit der Frage, welche Bedürfnisse die Menschen in den nächsten Jahrzehnten haben werden. Sie überlegen, in welchen Notfällen sie das Rote Kreuz brauchen werden. Sie kalkulieren, wie stark die Zahl der älteren Menschen steigen wird. Sie errechnen, wie viele PflegerInnen diese Menschen brauchen werden.

Wussten Sie, dass schon jetzt 3400 Rotkreuz-Mitarbeiter im Bereich „Gesundheits- und Soziale Dienste“ tätig sind? Eine Aufgabe, die kein Blaulicht braucht, aber Ausdauer und großes Einfühlungsvermögen. Ein erster Meilenstein ist die Eröffnung einer Hospizstation in Salzburg (siehe S. 18). Denn das Rote Kreuz sieht seine Aufgabe darin, Notlagen von allen Menschen abzuwenden. Vom ersten bis zum letzten Tag ihres Lebens.

An der Spitze der Gestaltung dieser „Zukunft des Helfens“ steht nun ein neuer Mann. Nach 25 Jahren Rotkreuz-Präsidentschaft hat Dr. Heinrich Treichl sein Amt im vergangenen November übergeben. Zum neuen Präsidenten wurde alR Fredy Mayer gewählt. Lesen Sie das erste Interview mit Präsident Mayer auf Seite 9.

Noch eine Änderung: Das Magazin „Das Rote Kreuz“ wendet nun die neuen Rechtschreibregeln an. Sie werden sehen: Der Unterschied zur alten Schreibweise ist gering.

Ihre Redaktion „Das Rote Kreuz“

TITEL

Michael Appelt

Blut ist Leben
Was Sie über Blutspenden wissen sollten und warum Ihre Spende nicht nur dem Empfänger nützt.
Seite 6

QUIZ

ÖRK

Können Sie helfen?
Wie gut sind Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe? Tun Sie das Richtige, wenn es darauf ankommt und Minuten entscheiden können? Testen Sie Ihr Wissen mit einem kleinen Quiz. Mit Gewinnspiel!
Seite 8

RÜCKBLICK

ÖRK

Einsatz – auch in Österreich
Die Katastrophenhilfe des Roten Kreuzes ist nicht nur weltweit im Einsatz. Im vergangenen Jahr waren unsere Einsatzteams auch in der Heimat gefordert.
Ein Rückblick.
Seite 12

GESUNDHEIT

Contrast

Verschnupft in den Frühling
Die ersten warmen Tage kommen, und Sie haben die Folgen des Winters noch nicht auskuriert? Hier sind einige Tipps für Ihr Wohlbefinden.
Seite 18

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Neueröffnung in Güssing
- Meinungsumfrage: Rotes Kreuz Burgenland punktet
- Besuch des Präsidenten

ab Seite 10

IMPRESSUM

Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz: Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz, Zentraleinkauf des Österreichischen Roten Kreuzes GesmbH., Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz“ informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. Das Rote Kreuz ist das offizielle Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Bernhard Jany, Mag. Ursula Fraisl, Vanessa Walder. Telefon: 01/589 00-352. Telefax: DW 159. e-mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: http://www.redcross.or.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker (St), Mag. Fritz Eller (T), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP ZeitungsproduktionsGmbH, Siebenbrunnengasse 3, 1050 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. Druck: Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier.

LESERBRIEFE

Sei es in Ex-Jugoslawien, Galtür oder wie jetzt beim Erdbeben in der Türkei, unser Österreichisches Rotes Kreuz ist mit seinen tüchtigen Helfern immer zur Stelle. Es ist schön zu wissen, dass es Menschen gibt, die sich für andere Menschen liebevoll und selbstlos einsetzen. Man sollte unseren Rotkreuz-Mitarbeitern öfters mal „DANKE“ sagen.
Harald Huber, Steyr

Die Rubrik „Einsichten und Weisheiten“ freut mich ganz besonders!
Ignaz Kainz, Graz

Ich erhalte nun zum zweiten Mal die neue Ausgabe der Rotkreuz-Zeitung. Es ist dies wirklich eine gelungene Zeitung geworden. Die Artikel (wie z. B. Hundestaffel in der Türkei, Unfälle von Kindern im Haushalt) sind sehr informativ und auch sehr beeindruckend. Ich gratuliere Ihnen recht herzlich zu Ihrer gut gelungenen Ausgabe.
Walter Infanger, Seitenstetten

Habe Ihr Rezept ausprobiert und war begeistert. Es ist rasch zubereitet und hat allen wunderbar gemundet. Außerdem ist Putenfleisch und Gemüse (Lauch) sehr gesund. Ich freue mich über Ihre Rezepte.
Heide Grubelnik, Liebenfels

Die Geflügelrollen (Rezept vom Oktober) schmeckten der ganzen Familie. Statt einer Stange Lauch kann man auch Zwiebel verwenden, statt Gouda eignet sich auch Emmentaler. Wer preisgünstig kochen will, der kann statt Putenfleisch auch Hühnerfleisch verwenden. Wer keinen Griller hat, kann die Geflügelrollen auch im Backrohr braten oder in heißem Fett herausbacken.
Bettina Gehringer, Kracking

Liebes Team von der Rotkreuz-Zeitung! Beim Blutspenden hab ich eure Zeitung kennen gelernt, und ich muss sagen, sie gefällt mir wirklich gut. Ich war überrascht, wie professionell und kompetent die Zeitung gestaltet ist. Die ausgesuchten Beiträge sind interessant und informativ. Vor allem die Gesundheitstipps haben mich sehr angesprochen, und ich freue mich jetzt schon auf die nächste Ausgabe.
Katharina Galbavy, Laxenburg

In der Oktoberausgabe habe ich einige interessante Berichte gefunden. Vor allem der Bericht „Seelenfinsternis“ hat mich angesprochen. Denn leider ist noch nicht allgemein bekannt, dass Depressionen eine Krankheit sind, die behandelt gehört. Vom Saufen bis zum Tachinieren muss man sich alles nachsagen lassen. Gegen das Unverständnis der Leute gibt es leider kein Medikament. Aber Artikel wie dieser sind nützlich. Es ist gut, dass das Rote Kreuz auch über diese Krankheit informiert.
(Name der Red. bekannt)

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung schenken wir Ihnen das Buch „Eine Erinnerung an Solferino“ von Rotkreuz-Gründer Henry Dunant.

Zeit des Leidens

Der Heuschnupfen ist wieder da!

Der Frühling steht vor der Tür – und damit die Zeit des Leidens für fast eine Million Österreicher. Die Pollen der Haselnuss machen, begünstigt durch das warme Wetter, im Februar den Anfang. Bis Ende September werden für Allergiker Niesen, laufende und brennende Nasen oder geschwollene und tränende Augen wieder zum Alltag gehören.

Wenn die Pollen fliegen, sollten Allergiker das Freie meiden

Contrast

Unbedingt behandeln

„Ein allergischer Schnupfen gehört unbedingt behandelt. Bei mehr als einem Drittel der Betroffenen entwickelt sich der Heuschnupfen zu einem allergischen Asthma, das äußerst unangenehme Symptome wie erschwertes Atmen oder Erstickungsangst mit sich bringt“, sagt Dr. Heinz Peter Slatin, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes.

Linderung bei akuten Symptomen können nach Absprache mit dem Hausarzt Antihistaminika (antiallergische Tabletten) und Kortison bringen. Auch ein Ortswechsel hilft oft.

Am Meer oder im Gebirge ist die Pollenbelastung generell geringer. Slatin: „Machen Sie Ihren Urlaub in der Zeit, in der es zu Hause den stärksten Pollenflug gibt.“

Pollen werden über die Luft verbreitet, man kann ihnen nur schwer entkommen.

Neben der Behandlung durch den Arzt können folgende kleine Tipps Erleichterung bringen:

- ✔ Besorgen Sie sich einen Pollenflugkalender und bleiben Sie an für Sie gefährlichen Tagen möglichst zu Hause.
- ✔ Besonders stark ist der Pollenflug in der Früh. Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern und Türen.
- ✔ Waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare, um Pollen zu entfernen.
- ✔ Auch Staubsaugen und Staubwischen vermindern die Pollenbelastung in den eigenen vier Wänden. Das sollte aber nicht vom Betroffenen selbst gemacht werden. ▲

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos) oder
01/79 580 580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten. **Danke!**

KräuterKraft

Nur noch wenige Exemplare verfügbar!

Vor einigen Monaten gab das Rote Kreuz eine Heilkräuterfibel heraus, die auf Anhieb großes Interesse hervorrief. Trotz der hohen Auflage ist „KräuterKraft“ nun nur noch in wenigen Restexemplaren verfügbar.

Nach einem Vorwort von Hademar Bankhofer werden auf 48 Seiten die bekanntesten Heilpflanzen, die in Österreich zu finden sind, vorgestellt und ihre Merkmale beschrieben.

Auch der beste Zeitpunkt zum Sammeln und Tipps für Trocknung und Zubereitung sind enthalten. Der Rezeptteil enthält Vorschläge für ein fantasievolles sommerliches „Kräutermenü“.

Hausmittel können zwar keine Wunder wirken und auch nicht Arzt oder Apotheker ersetzen. Aber sie helfen Ihnen dabei, auf natürliche Weise gesund zu bleiben. Jetzt können Sie „KräuterKraft“ noch einmal kostenlos bestellen:

✔ unter der Bestell-Telefonnummer: **01/589 00–352**
✔ per e-mail: **webmaster@redcross.or.at.**

Rufen Sie schnell an oder schicken Sie uns bald ein Mail, um noch eines der letzten Exemplare dieses nützlichen Ratgebers zu bekommen. ▲

NACHGEFRAGT BEI

Hermann Maier

Alpinschiläufer (27), Weltcup- und Olympiasieger

Fotos: gepa

Diese Menschen beeindrucken mich:
die ihr Ziel konsequent, aber menschenfreundlich verfolgen.
Das täte ich an einem gewonnenen Tag:
frei Schi fahren im Tiefschnee.
Das hat mich berührt:
die Zusammenlegung von Ost- und Westdeutschland.
Mit ihm/ihr würde ich gerne einen Abend verbringen:
mit mir alleine, um gründlich nachzudenken.
Das bedeutet Helfen für mich:
bereit zu sein, um ein Lebewesen zu unterstützen.
Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... kein Krieg wäre.
Manche Menschen beneide ich um ...
... ihre Freiheit.

Dieses Tier wäre ich gerne:
keines.
So tanke ich neue Energie:
mit Fitness.
Mein Lieblingsmotto:
Reden ist Silber, Schweigen ist manchmal Gold.

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Neue Aufgaben

Braucht ein neues Jahrtausend neue Ideen? Signalisieren drei Nullen in der Jahreszahl ein Zeitalter des Aufbruchs? – Ja und nein.

Das Rote Kreuz und seine Mission der Menschlichkeit lassen sich nicht an Zeiten und Jahren messen. Wir fragen nach dem Menschen und seinen Bedürfnissen. Unsere Mitarbeiter, die in jedem Ort vertreten sind, erleben täglich, wo Hilfe gebraucht wird. Sie tun ihr Bestes, um die hohen Erwartungen zu erfüllen, die an das Rote Kreuz gestellt werden. Und sie wollen immer besser werden.

ÖRK

alR Fredy Mayer, Präsident des ÖRK

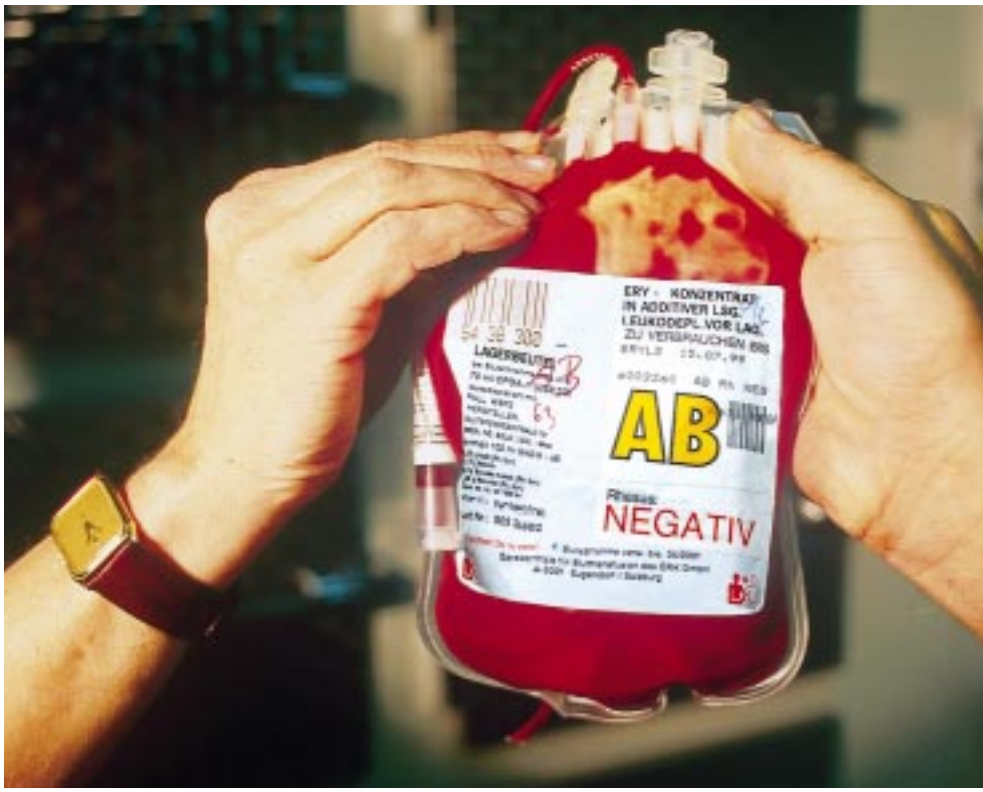
Deshalb sind Veränderungen nicht unser Programm, sondern vielmehr das Ergebnis unserer Bemühungen. Wer täglich Zeuge von Unfällen wird, wer bei Katastrophen im Einsatz steht oder Menschen täglich pflegt und betreut, der hat immer Ideen, wie man noch besser helfen könnte. Und wie man es den Menschen erleichtern könnte, zu uns zu kommen.

Denn viele Österreicher wissen noch nicht, dass das Rote Kreuz Angebote bereithält, die ihr Leben verbessern können – im Ernstfall sogar retten. Zwar sind 20 Prozent der Österreicher in Erster Hilfe ausgebildet. Aber: Gehören Sie zu ihnen? Wenn in den nächsten Minuten in ihrer Umgebung, etwa in ihrer Familie, etwas passiert, könnten Sie helfen?
Das Rote Kreuz bietet jederzeit Kurse und Auffrischungen an. Auch für die Pflege Angehöriger, auch für Eltern.

Aber nicht nur Gesundheit ist unser Programm. Auch für Unglücksfälle sind wir da. Nicht nur im internationalen Einsatz. Der „Nachbar in Not“ wohnt vielleicht in Ihrem Ort, in Ihrer Nachbarschaft. Oder sind Sie es selbst?

Vielleicht können wir auch Ihnen helfen. Denn wir wissen: Es gibt viel zu tun. Auch in diesem Jahrtausend.

Von Herzen gut



Blut ist eine Spende, die nichts kostet, aber von(m) Herzen kommt. Sie rettet Leben, und sie nützt auch dem Spender.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... jede(r) gesunde Österreicher(in) ab 18 Jahren Blut spenden darf?
- ... Blut seit 1988 als Medikament eingestuft ist?
- ... sich 85 Prozent aller Blutspender nach einer Spende wohler fühlen als vorher?

Blut wird auf kürzesten Wegen transportiert

Sie müssen keine Muschel an Ihr Ohr halten, um es rauschen zu hören. Eine Tasse genügt auch schon. Und natürlich ist es nicht das Meer, das rauscht, sondern Blut. Ihr eigenes Blut, das Sie normalerweise nur hören, aber niemals sehen. Außer Sie haben sich verletzt. Oder Sie spenden regelmäßig Blut.

Blut ist ein unentbehrliches Medikament. Man weiß zwar heute schon sehr genau, woraus der rote Saft besteht. Aber man kann Blut nicht künstlich erzeugen. Wer Blut braucht, der braucht das Blut eines Mitmenschen.

In Österreich hat es das Rote Kreuz übernommen, Blutspender und Blutempfänger zu vernetzen. Die Blutspendedienste des Roten Kreuzes sorgen dafür, dass immer genug Blut da ist. Und sie stellen sicher, dass nur gesundes Blut weitergegeben wird. Fachleute wissen, wie gigantisch der Aufwand ist, mit dem das Medikament Blut bereitgestellt wird. 365 Tage im Jahr, von 0 bis 24 Uhr.

Vertrauen ist gut ...

Mit der abgenommenen Blutspende beginnt die Arbeit des Roten Kreuzes erst richtig. Vertrauen ist gut: Jeder Spender muss unmittelbar vor der Spende einen Fragebogen ausfüllen und über mögliche Krankheiten und Risikofaktoren Auskunft geben. Eine kleine Mühe von einigen Minuten, der sich jeder, der sein Blut spenden möchte, gern unterzieht. Aber

Blut ist ein unentbehrliches Medikament

auch eine Frage der Verantwortung gegenüber dem möglichen Empfänger.

... Kontrolle ist besser

Jede einzelne Blutspende wird in den Hightech-Labors des Roten Kreuzes einer Vielzahl von Untersuchungen unterzogen, um Infektionskrankheiten festzustellen oder die Blutspende aus anderen Qualitätsmängeln aus dem Verkehr zu ziehen. Bis zu 20 Sicherheitstests hat jede einzelne der 500.000 jährlich in Österreich gewonnenen Blutspenden hinter sich, bevor sie freigegeben wird.

All diese Maßnahmen haben das Risiko einer Übertragung von Krankheiten wie Aids bei einer vom Österreichischen Roten Kreuz abgenommenen Blutspende drastisch verringert: So liegt zum Beispiel die Gefahr einer Aids-Infektion durch Blutkonserven unter eins zu einer Million. Zum Vergleich: Die Gefahr, auf dem Weg in den Supermarkt von einem Auto überfahren zu werden, ist wesentlich größer.

Für den Spender selbst ist die Gefahr noch geringer, nämlich gleich null: Steriles Einweggerät, das nach Gebrauch sofort vernichtet wird, schließt jede Gefahr für den Blutspender vollkommen aus.

Die Haltbarkeit der Blutkonserven ist auf 42 Tage begrenzt, eine Gewinnung auf Lager bei Blut daher nicht möglich. Ein genau abgestimmtes Boten- und Transportsystem sorgt dafür, dass Blut auf kürzesten Wegen transportiert wird. Dennoch: Blutspenden ist immer ein Wettlauf mit der Zeit. Kurzfristige Einflüsse führen immer wieder eine Knappheit der Blutkonserven herbei:

- eine Grippewelle, weil nur vollkommen gesunde Menschen spenden dürfen
- Urlaubszeit, weil sich viele „Stammspender“ im Ausland aufhalten
- zufällig zusammenfallende schwere Unfälle und Operationen, bei denen hoher Blutbedarf besteht
- der Trend zu Fernreisen, weil Personen, die sich in Tropengebieten aufgehalten haben, längere Zeit nicht spenden dürfen (Malaria).

So kommt es, dass das Rote Kreuz von Zeit zu Zeit im Radio, im Fernsehen und in den Zeitungen die Österreicher zum Blutspenden aufruft. Ein Appell, dem möglichst viele Menschen Folge leisten sollten. Denn es kann jederzeit passieren, dass auch Sie einmal das Notfallmedikament Blut brauchen. Und Blut gibt es, wenn es ausreichend gespendet wurde.

Nach Ihrer Spende erhalten Sie einen Blutspendeausweis (auf dem Ihre Blutgruppe vermerkt ist). Damit kann Sie das Rote Kreuz im Fall einer Knappheit kontaktieren und an Ihre Spende „erinnern“.

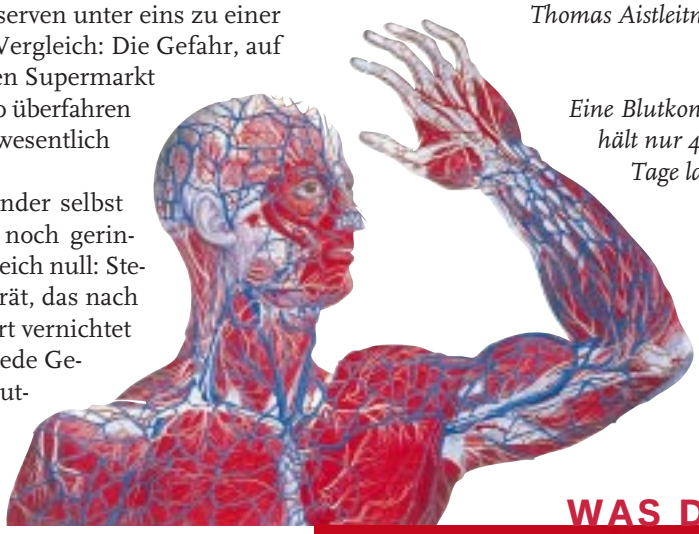
Aber auch für den Spender ist der Nutzen erheblich: Wenn Ihnen etwas zustößt, dann werden Ihre Retter Ihren Blutspendeausweis finden, auf dem Ihre Blutgruppe vermerkt ist, und damit wertvolle Zeit gewinnen.

Zeit, die auch Ihr Leben retten könnte.

Thomas Aistleitner ▲

Anna Stöcher

Im Fall einer Knappheit kontaktiert Sie das Rote Kreuz und erinnert Sie an Ihre Spende



Eine Blutkonserve hält nur 42 Tage lang

IHRE SPENDE ZÄHLT

Wo Sie mehr erfahren.

Näheres über Blutspenden und Spendetermine erfahren Sie in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle oder im Internet: www.blut.at

WAS DER SPENDER BEKOMMT

Warum Blutspenden auch für Sie nützlich ist.

Blutspenden ist nicht nur für den Empfänger gut. Der Spender bekommt:

- die Bestimmung seiner **Blutgruppe**
- zahlreiche **Bluttests,** die eventuelle Krankheiten anzeigen – zum Schutz für den Blutempfänger
- einen **Blutspendeausweis** – für den Fall, dass er selbst einmal Blut braucht
- eine **Benachrichtigung** bei Verdacht auf Erkrankungen
- Am wichtigsten ist aber die Gewissheit, die jedem Blutspender bleibt: Ein anderer wird durch meine Spende **weiterleben!**

Fotos: Contrast (2)

Testen Sie sich selbst!

Auf CD-ROM: Der interaktive EH-Kurs des Roten Kreuzes (Bestellung siehe unten)

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie Erste Hilfe leisten müssten?

Vielleicht kommen Sie nie in eine Situation, in der Sie durch beherztes und vor allem richtiges Eingreifen Menschenleben retten können. Vielleicht aber passiert schon morgen vor Ihren Augen ein Unfall, vielleicht erkrankt ein lieber Verwandter von einem Moment auf den anderen.

Was tun Sie, wenn jemand Ihre Hilfe braucht? Testen Sie hier Ihr Wissen. Achtung, es sind auch mehrere Antworten pro Frage möglich! ▲

Die Lösung finden Sie auf S. 23.

Richtig Erste Hilfe leisten kann man lernen

ÖRK

1. Nennen Sie die entsprechenden Erste-Hilfe-Maßnahmen, die beim Biss einer heimischen Giftschlange durchzuführen sind.

- **a** Schlange zur Artbestimmung einfangen
- **b** verletzten Körperteil ruhig stellen
- **c** Bisswunde aussaugen
- **d** Schockbekämpfung

2. Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen sind bei einem bewusstlosen Notfallpatienten zu leisten?

- **a** Beine hoch lagern und zudecken
- **b** gut zureden und Angehörige verständigen
- **c** Patienten in die stabile Seitenlage bringen und Atmung und Kreislauf kontrollieren
- **d** Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke verabreichen

3. Welche Gefahren bestehen bei einem Schock?

- **a** Kreislaufversagen, Störung der Atmung
- **b** Sehstörungen und Schwindelanfälle
- **c** Bewusstlosigkeit und Tod
- **d** bleibende psychische Erkrankungen

4. Wie kann ein Ersthelfer eine stark blutende Wunde stillen?

- **a** direkt in die Wunde greifen
- **b** Fingerdruck
- **c** Druckverband
- **d** in Notsituationen durch Abbindung

5. Ein Motorradfahrer gerät in einer Kurve ins Schleudern und stürzt. Er liegt regungslos neben seinem Motorrad auf einer verkehrsreichen Straße. Aus der Nase und seitlich unter dem Sturzhelm kann man eine leichte Blutung erkennen. Es ist regnerisch und nasskalt.

- **a** Unfallstelle absichern
- **b** weiterfahren und umgehend Polizei verständigen
- **c** Sturzhelm vorsichtig abnehmen und Lebensfunktionen kontrollieren
- **d** wenn Atmung und Kreislauf vorhanden, stabile Seitenlage durchführen

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit der Lösung auf Seite 23.

1–5 richtige Antworten:
Zwischen 60 und 70 Prozent aller Notrufe werden von Verwandten, Freunden oder Arbeitskollegen des Patienten abgegeben. Sollten Sie in diese Situation geraten, müssen Sie also nicht nur den Notruf absetzen, sondern auch Erste Hilfe leisten, bis die Rettungskräfte eintreffen. Besuchen Sie doch einen Erste-Hilfe-Kurs, damit auch Sie für den Notfall gerüstet sind.

6–9 richtige Antworten:
Ihr Erste-Hilfe-Wissen ist immer noch überdurchschnittlich gut, aber wollen Sie nicht wieder einmal einen Auffrischungskurs beim Roten Kreuz besuchen? Fragen Sie doch einfach in Ihrer nächsten Dienststelle nach den Kursterminen.

10–11 richtige Antworten:
Bravo! Ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse sind ausgezeichnet! Helfen Sie gerne Menschen in Krisensituationen? Wollen Sie vielleicht ehrenamtlich beim Roten Kreuz mitarbeiten? Erkundigen Sie sich in Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle.

Sie haben weniger richtige Antworten als erhofft?
Sie sehen sich derzeit nicht in der Lage, einen Erste-Hilfe-Kurs zu besuchen? Wenn Sie einen PC haben, empfehlen wir Ihnen den **interaktiven Erste-Hilfe-Kurs** des Roten Kreuzes. Erhältlich unter Tel.: 01/728 01 99 (Mo–Do 8–12, 13–16.30; Fr 8–12) zum Preis von öS 398,– (zzgl. Versandkosten und Nachnahme).

Fotos: Anna Stöcher

INTERVIEW
FREDY MAYER

„Mehr Service vom Roten Kreuz“

Der neue Rotkreuz-Präsident über künftige Aufgaben für die Organisation.

? Können Sie sich noch an Ihren ersten Kontakt mit dem Roten Kreuz erinnern?

! Sehr gut. Ich hatte als Bub das Glück, neben einer Rotkreuz-Bezirksstelle zu wohnen. Und ich bin in dieser Zeit oft als „Opfer“ verwendet worden bei den Rettungsübungen. Damals war ich acht Jahre alt.

? Stichwort Erste Hilfe: Jeder fünfte Österreicher hat einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Ist von diesen 20 Prozent jeder ein sicherer Ersthelfer?

! Ich habe da keine Illusionen. Von den 20 Prozent, die ausgebildet sind, hätten sicher 15 Prozent eine Nachschulung nötig. Wir wollen hier unsere Kompetenz aktiver anbieten.

? Die meisten Menschen denken beim Stichwort „Rotes Kreuz“ an einen Rettungswagen mit Blaulicht. Dabei erfüllt die Organisation heute eine Vielzahl von Aufgaben, zum Beispiel mit ihren Gesundheits- und Sozialen Diensten. Ist es Ihr Ziel, auch die anderen Seiten des Österreichischen Roten Kreuzes bekannter zu machen?

! Ich glaube, das ist dringend notwendig. Meiner Meinung nach identifizieren neun von zehn Personen das Rote Kreuz

> **„Die am wenigsten schreien, bekommen auch am wenigsten“**

mit dem Rettungs- und Krankentransportdienst und vergessen völlig die große humanitäre Aufgabe, die das Rote Kreuz jeden Tag zu erbringen hat und auch erbringt. Und hier gibt es eine große Palette von Aufgaben für uns.

? Wie wollen Sie tätig werden?

! Wir müssen mehr auf die Menschen zugehen. Sie dort abholen, wo sie Zeit haben, und nicht annehmen, dass wir um 20 Uhr die Tore öffnen, und die Menschen strömen zum Roten Kreuz, um sich ausbilden zu lassen. Wir werden unsere Offerte an die Möglichkeiten der Menschen anpassen müssen.

? Das Österreichische Rote Kreuz steht also vor tief greifenden Veränderungen?

! Veränderung gehörte immer zu uns. Sie ist eine Funktion unseres Auftrages. Unser Hilfsangebot muss den heutigen Gegebenheiten Rechnung tragen. Wir haben eine Heerschar von Mitarbeitern, die ihre Qualifikationen einbringen werden.

? Was könnte denn konkret anders werden?

! Ich denke da an den „Nachbarn in Not“ – im Inland. Viel weniger bekannt als unsere Erfolge im Ausland sind die Einsätze in Österreich, zum Beispiel bei Naturkatastrophen. Hier haben unsere Teams Großartiges geleistet. Aber das Rote Kreuz bietet auch materielle Soforthilfe.

? Tut denn der Staat nicht genug?

! Ich bin überzeugt, dass unser Einsatz hier notwendig ist, weil wir in einem Staat mit einer enormen Bürokratie leben. Unser ausgefeiltes Sozialsystem schützt sich mit ungeheuren bürokratischen Schranken. Das führt dazu, dass die, die am wenigsten schreien, auch am wenigsten bekommen. Wenn wir hier unbürokratisch finanzielle Überbrückungen leisten können oder auch nur die Leute an die richtigen Stellen weiterleiten, dann haben wir auch Leben gerettet.

? Die Bezirksstellen des Roten Kreuzes als Service-Center für Menschen in Not?

! Eine faszinierende Vorstellung.

? Mit ganz neuen Aufgaben?

! Mit Sicherheit. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, darüber nachzudenken.

Interview: Thomas Aistleitner ▲

ZUR PERSON

Fredy Mayer

aIR Fredy Mayer, Jahrgang 1936, ist ausgebildeter Bankkaufmann und war im Sparkassensektor in leitender Position tätig. Von 1974 bis 1993 war er Landesrat für Soziales, Gesundheit und Umweltschutz in Vorarlberg. 1993 schied er freiwillig aus seinen politischen Funktionen aus. Von 1989 bis 1999 war Mayer Präsident des Landesverbandes Vorarlberg des Österreichischen Roten Kreuzes. Im November 1999 folgte er Dr. Heinrich Treichl als Präsident des Österreichischen Roten Kreuzes nach. Der seit 40 Jahren verheiratete Präsident sieht sich als kontaktfreudiger, lebensfroher Optimist.

Jahr der

Kosovo, Juli 1999–2000

Wiederaufbauhilfe im Kosovo: Im Rahmen der Aktion „Nachbar in Not“ erhielten 1500 Familien Baumaterial, um ihre Häuser winterfest zu machen. Weiters wurden 139.000 Lebensmittelrationen verteilt.

Albanien, April–Juli 1999

Österreich-Camp in Albanien: 161 RK-Mitarbeiter versorgten wochenlang über 3000 Flüchtlinge.

Niederö

Wilhelmsburg: Eine Gasexplosion ver wandelte ein dreistöckiges Wohnhaus einen Trümmerhaufen. Neun Menschen starben. Die Suchhundestaffel des Roten Kreuzes und viele Helfer befreiten zwei Verschüttete.

Vorarlberg, Mai 1999

Hochwasser in Österreich: Rotkreuz-Helfer waren rund um die Uhr im Einsatz, um Notquartiere zu errichten, Evakuierte zu betreuen und Essen zu verteilen.

Tirol, Dezember 1999

Beim Verlassen eines Snowboardfestes im Bergisel-Stadion brach eine Panik aus. Rotkreuz-Helfer lösten sofort Großalarm aus und verhinderten ein noch größeres Drama. Dennoch kamen fünf Jugendliche ums Leben.

RÜCKBLICK KATASTROPHENHILFE

Tauerntunnel, Hochwasser, Lawinen – ein Jahr der Katastrophen liegt hinter uns. Neben Einsätzen im Ausland waren die Helfer des Roten Kreuzes auch im eigenen Land besonders gefordert.

Die Aufgaben der Rotkreuz-Helfer sind vielfältig, stellen aber an jeden Einzelnen dieselben hohen Ansprüche: eine fundierte Ausbildung, größte Einsatzbereitschaft, Ausdauer und in vielen Fällen auch Mut.

In Schulungen und Übungen bereiten sich Rotkreuz-Helfer auf den Ernstfall vor. Ohne Freiwillige aber wäre der Bedarf an Helfern, den Katastrophen von einer Minute auf die andere verursachen, nicht zu bewältigen. ▲

Einsätze

Ein Jahr der Katastrophen liegt hinter uns. Die Helfer des Roten Kreuzes waren besonders gefordert – auch im eigenen Land.

Honduras, 1998–2000

APA/Herbert Pfarrhofer

Wirbelsturm „Mitch“: Das Rote Kreuz entsandte zwölf Wassertechniker nach Honduras, um sauberes Trinkwasser für die Bevölkerung zu produzieren. In Nicaragua hat das Rote Kreuz 300 Häuser für Familien errichtet, die nach der Wirbelsturmkatastrophe ihr gesamtes Hab und Gut verloren hatten.

eich, Dezember 1999

Contrast

Salzburg, Mai 1999

Tauerntunnelkatastrophe: 181 Helfer sorgten für die Versorgung Dutzender Verletzter sowie die psychologische Betreuung der Unverletzten. Die Einsatzkräfte waren während des Einsatzes oftmals in Lebensgefahr, die Belastung war enorm.

Contrast

Tirol, Jänner 1999

Militärkommando Tirol/Horst Konrad

Lawinenkatastrophe von Galtür: Rund 250 Rotkreuz-Helfer waren tagelang in ganz Tirol im Einsatz. Schwerpunkte waren die medizinische Versorgung und die Betreuung der Verletzten und Evakuierten.

Türkei, August 1999

Erdbeben: Im August und im November war die Suchhundestaffel des ÖRK innerhalb weniger Stunden zur Stelle. Dank der hervorragenden Ausbildung der Suchhunde konnten die Helfer Dutzenden Menschen das Leben retten.

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

„Ich denke nicht an die Gefahr“

ANDREA WISSINGER ÜBER IHRE ARBEIT ALS DELEGATIONSLEITERIN IM KOSOVO.

Seit 14 Jahren Allrounderin beim Roten Kreuz

Sie hat in wenigen Wochen auf zwei Hektar Grund ein kleines Unternehmen geschaffen. Zu ihren Aufgaben zählt die Administration, das Finanz- und Speditionswesen, Bürotätigkeit und natürlich die Einschulung und Koordination der 64 Angestellten.

Es handelt sich aber nicht um die Chefin eines mittleren Betriebes, sondern um die Rotkreuz-Delegierte Andrea Wissinger. Sie ist 36 Jahre alt und Delegationsleiterin in Istog im Kosovo.

„Mein erster Einsatz“

Die ausgebildete Diplomkrankenschwester leitet das Wiederaufbau-Programm „Dach über dem Kopf“ des Österreichischen Roten Kreuzes in Istog. Wie hat das alles begonnen?

„Mein erster Einsatz war Thailand im Sommer 1986. Hauptaufgabe dort war die Kriegschirurgie, also die Versorgung von Schusswunden und Minenopfern.“

Weitere Einsätze folgten in Liberia, Rumänien, Kenia und Tschetschenien.

Obwohl das Zeichen des Roten Kreuzes Schutz gewährt, ist der Job in einem Krisengebiet doch gefährlich. „Ja, unsere Arbeit wird immer im Umfeld von Gewalt gebraucht. Schon aus Selbstschutz denkt man ja nicht dauernd daran. Aber es gibt immer wieder grenzwertige Erfahrungen. Im April 1996 wurden wir von den US-Marines aus Liberia evakuiert. Von einem Tag auf den anderen konnten wir nicht mehr zur Arbeit. Menschen wurden auf offener Straße erschossen und sind auch liegen geblieben in der Hitze.“

Trotzdem gibt es auch Erfolge, aus denen sie Energien schöpft. „Der Kontakt mit den Menschen und ihre Dankbarkeit entlohnen mich für Arbeitstage, die 14 Stunden dauern, und Wochen, die sieben Tage dauern.“ Trotz dieser Belastung weiß Wissinger, dass sie gut eingesetzt wird. „Beim Roten Kreuz gibt es eine verlässliche Struktur. Man greift auf das weltweite Netz einer angesehenen Organisation zurück. Das gibt Sicherheit.“

Gut gemeint ist nicht gut

Worauf kommt es bei der Hilfe in einem Krisengebiet an? „Man muss den Menschen vor Ort zuhören, ihre Bedürfnisse erkennen und mit ihnen kooperieren. Jedes Projekt verläuft sonst nur im Sand“, weiß Andrea Wissinger. „Ich glaube an die Hilfe zur Selbsthilfe und an die Redewendung ‚Das Gegenteil von gut ist gut gemeint‘. Solange ich es gesundheitlich aushalte und es mir Spaß macht, möchte ich so weitermachen. Die Anerkennung der Menschen belohnt mich.“ ▲

NEUE PROJEKTE IM FRÜHLING

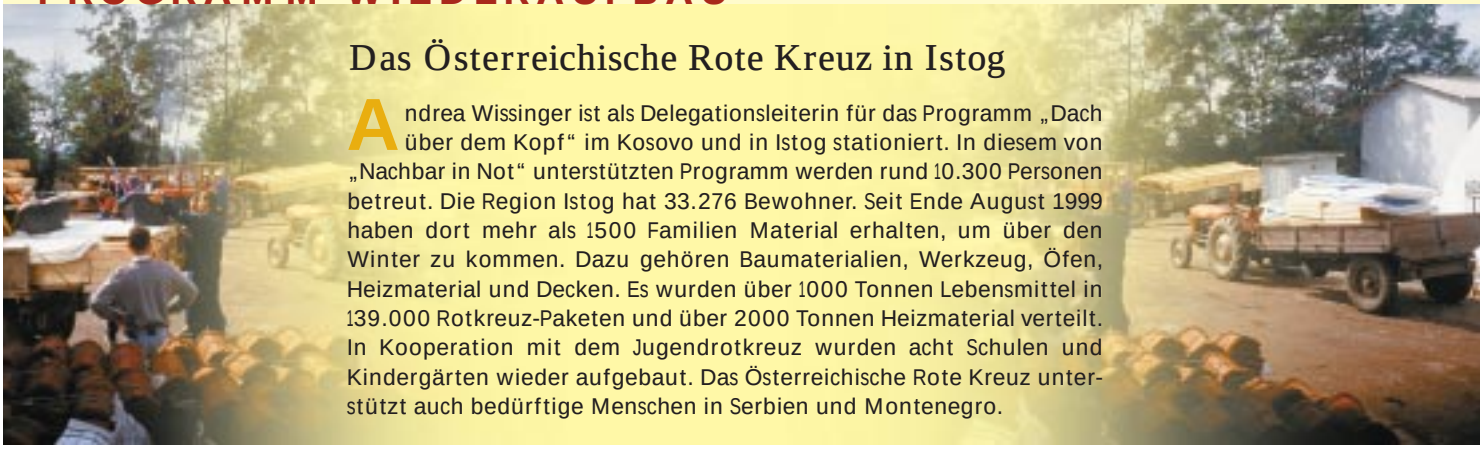
Wiederaufbau. Vom Roten Kreuz bekamen viele Familien „ein Dach über den Kopf“ oder wurden bei Nachbarfamilien und Verwandten untergebracht. Jetzt startet die Wiederaufbauhilfe für 250 schwerstgetroffene Familien.

Hilfe zur Selbsthilfe. Reparaturprogramm für mehr als 600 Traktoren.

Saatgut. Über 30.000 Päckchen Gemüse-Saatgutmischungen sollen den Eigenbedarf der Familien aus den jetzt brachliegenden Küchengärten decken.

Material. Weiterhin Materiallieferungen für Serbien und den Kosovo.

PROGRAMM WIEDERAUFBAU



Das Österreichische Rote Kreuz in Istog

Andrea Wissinger ist als Delegationsleiterin für das Programm „Dach über dem Kopf“ im Kosovo und in Istog stationiert. In diesem von „Nachbar in Not“ unterstützten Programm werden rund 10.300 Personen betreut. Die Region Istog hat 33.276 Bewohner. Seit Ende August 1999 haben dort mehr als 1500 Familien Material erhalten, um über den Winter zu kommen. Dazu gehören Baumaterialien, Werkzeug, Öfen, Heizmaterial und Decken. Es wurden über 1000 Tonnen Lebensmittel in 139.000 Rotkreuz-Paketen und über 2000 Tonnen Heizmaterial verteilt. In Kooperation mit dem Jugendrotkreuz wurden acht Schulen und Kindergärten wieder aufgebaut. Das Österreichische Rote Kreuz unterstützt auch bedürftige Menschen in Serbien und Montenegro.

Fotos: Rotes Kreuz

HELFER IM ALLTAG

RETTUNGSHUBSCHRAUBER

Fliegende Retter

DIE FLUGEINSATZSTELLE SALZBURG FLIEGT JÄHRLICH 850 EINSÄTZE.

Die Anfänge des Hubschrauberrettungsdienstes im Bundesland Salzburg sind schon beinahe geschichtlich zu sehen. Begann doch bereits im Jahr 1983 eine Pilotstudie der AUVA gemeinsam mit dem Roten Kreuz, um eine notärztliche Versorgung auch durch den Einsatz von Hubschraubern durchzuführen.

Salzburg übernahm damit eine Vorreiterrolle in Österreich. Aufgrund der positiven Erkenntnisse aus diesem Pilotprojekt erfolgte eine gesamtösterreichische Organisation in diesem Bereich. 1987 wurde zwischen der Republik Österreich und dem Land Salzburg ein 15A-Vertrag zur Durchführung des Hubschrauberrettungsdienstes im Bundesland Salzburg abgeschlossen. Demzufolge übernimmt der Bund, ausgeführt durch das Innenministerium, die Bereitstellung und Kostenübernahme der Hubschrauberpiloten und des Fluggerätes. Die Aufgaben des Landes Salzburg wurden an das Rote Kreuz Salzburg in Form eines privatrechtlichen Vertrages übertragen. Das Rote Kreuz ist verantwortlich für die Beistellung des ärztlichen und sanitätsdienstlichen Personals, für die Bestellung eines leitenden Notarztes, für die Disposition und Dokumentation der Einsätze und stellt somit die gesamte Infrastruktur des Landesverbandes zur Verfügung.

Der Hubschrauberrettungsdienst ist somit ein integrierter Bestandteil des gesamten Rettungswesens im Land Salzburg. Die Anforderung erfolgt über den Notruf 144, welcher in den Rotkreuz-Leitstellen eingeht. Von dort wird eine Disponierung vorgenommen. Das Notarztsystem dient ausschließlich zur raschestmöglichen notärztlichen Versorgung von in ihrer Gesundheit akut gefährdeten Patienten.

Martin 1

Ist Fliegen in einem Notfall die schnellste Variante, dann kommt „Martin 1“ zum Einsatz. Martin ist ein Hubschrauber, Typ Ecureuil 355 F2/N, und gehört dem Innenministerium. Seine Mannschaft besteht aus einem Piloten des Ministeriums, einem Notarzt, einem Notfallsanitäter und einem Bergespezialisten oder Gendarmeriebergführer. Vier Mann pro Team. Die insgesamt fünf Piloten des Bundesministeriums für Inneres absolvieren zusätzlich zur üblichen Ausbildung eines Hubschrauber-Piloten einen Hochgebirgs-Landeskurs und machen zweimal jährlich Checkflights.

Die Rotkreuz-Sanitäter haben eine spezielle Ausbildung zum Notfallsanitäter und die Ärzte, meist Anästhesisten, eine Ausbildung zum Notarzt für Luftein-

Hubschrauber sind eine wichtige Ergänzung zum Rettungsdienst

Fotos: ÖRK/LV Salzburg

sätze. Alle Flugretter sind gleichzeitig Bergespezialisten und ausgebildete Gendarmeriebergführer. Die Ausbildungen werden ständig erneuert und abgeprüft.

Ganzjährig im Einsatz

Der Notarzthubschrauber der Flugeinsatzstelle Salzburg ist das ganze Jahr im Einsatz. Für den Zeitraum von Mitte Dezember bis Ostern wird vom Roten Kreuz gemeinsam mit dem ÖAMTC ein zusätzlicher Notarzthubschrauber zur Versorgung von Unfallopfern in den Schigebieten im Innergebirge an den wechselnden Standorten Zell am See und St. Johann/Pongau, eingesetzt. Wie im bodengebundenen Rettungssystem wird der Patient in das nächstliegende geeignete Krankenhaus gebracht.

Im Sinne des 15A-Vertrages entstehen für den im Rahmen dieses Rettungssystems geborgenen Patienten, sofern er sozialversichert ist, keine Kosten. Die privaten Rettungshubschrauberbetreiber verrechnen ihre Leistungen dem Patienten, welcher die Möglichkeit hat, einen Teil dieser Kosten bei seiner Versicherung geltend zu machen. Dies allerdings nur unter der Voraussetzung einer dementsprechenden medizinischen Notwendigkeit. Die Flugminute beläuft sich auf ca. öS 390,– ohne Personal- und Organisationskosten (ca. öS 790,– Gesamtkosten pro Flugminute).

Der Hubschrauberrettungsdienst ist eine sehr wichtige Ergänzung zum bodengebundenen Rettungssystem, welches in jedem Fall die Basis für eine notärztliche Versorgung rund um die Uhr darstellt. ▲

RAT UND HILFE

WAS IST EIGENTLICH ...

... ein Hospiz?

Unter Hospiz versteht man eine Einrichtung, in der sich Schwerstkranke und Sterbende unter menschenwürdigen Bedingungen auf den Tod vorbereiten. Denn viele Mitmenschen sterben langsam und einsam. Körperliche und seelische Schmerzen sind häufige Begleiter dieses Lebensabschnittes.
Die Hospizbewegung erkannte Anfang der sechziger Jahre die Defizite der modernen Medizin, die in der Heilung eine dominierende Rolle sieht und den Tod als Niederlage betrachtet. Sie fordert einen neuen, menschlichen Umgang, Einbeziehung der Angehörigen und Freunde sowie die Erhaltung der Würde Schwerstkranker und Sterbender.

Seither entwickelten sich in 50 Staaten der Erde Stationen für palliative Betreuung. 1999 entstand die Österreichische Gesellschaft für Palliative Medizin. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Palliativmedizin als Behandlung von Patienten mit einer unheilbaren, fortschreitenden Erkrankung mit begrenzter Lebenserwartung.

Auch wenn die Patienten stationär aufgenommen werden, so ist es doch das Ziel, ein Sterben in häuslicher Umgebung zu ermöglichen. Die bestmögliche Lebensqualität in der verbleibenden Zeit zu erreichen stellt eine große Herausforderung dar. Die Zusammenarbeit von Ärzten, Pflegepersonen, Seelsorgern, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten und anderen ist dafür Voraussetzung.

Es werden Menschen, bei denen Heilung nicht mehr möglich ist, ganzheitlich betreut und ihre Schmerzen gelindert. Der Kranke soll in Würde bis zuletzt leben können – umsorgt von Ärzten, Familie, Freunden und professionellen Pflegern und Betreuern.

Das bereits bestehende Seniorenheim „Haus des Roten Kreuzes“ in Salzburg wird vom Österreichischen Roten Kreuz um ein Hospiz mit zehn Betten erweitert. Baubeginn ist im Juli 2000. Die Eröffnung ist für Dezember 2001 geplant.

Fotos: ÖRK

Die Nase

Fotos: Contrast

Zu viel Kälte ruft nach Wärme: Abhärten ist oft der falsche Weg

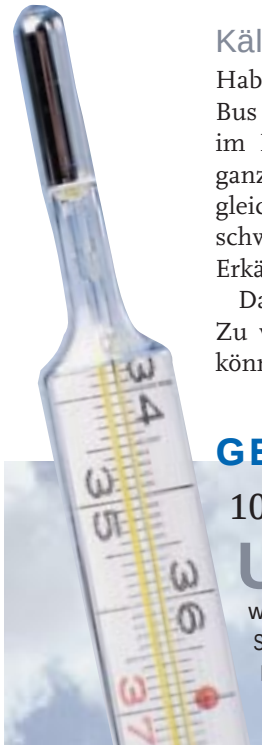
Dieser Winter hatte es in sich: Minus 15 Grad im Jänner, und wenige Tage später stieg das Thermometer auf 10 Grad plus. Der Winter schwamm davon.

Was blieb, waren Erkältungen, Bronchitis und eine Grippewelle. Kein Wunder, dass viele von uns auch jetzt noch niesen, schnupfen, keuchen und fiebern. Fit für den Frühling? Noch lange nicht. Erst muss der Winter aus dem Körper.

Kälte ruft Wärme

Haben Sie in zügiger, kalter Luft auf den Bus gewartet, sind Sie mit nassen Füßen im Regen herumgelaufen oder haben ganz einfach „die Nase voll“? – Falls gleichzeitig Ihr Abwehrsystem geschwächt ist, wird Ihr Körper mit einer Erkältung reagieren.

Das Heilmittel ist denkbar einfach. Zu viel Kälte ruft nach Wärme. Diese können Sie mit einem Bad, mit Wickeln,



GEWINNSPIEL

10 Bücher zu gewinnen

Unter allen, die uns ihr bestes Hausmittel verraten, verlosen wir zehnmal „Wohltuende Wickel“. Schreiben Sie an: „Das Rote Kreuz“, Kennwort „Gut gewickelt“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

voll vom Winter

Der Frühling steht vor der Tür, und in Ihrem Körper regieren noch immer Schnupfen und Husten?

chen Zeit für Ihren gebeutelten Körper finden. Abhärten kann da gerade der falsche Weg sein.

Erste Anzeichen

Mit Kribbeln in der Nase, Kratzen im Hals, Schnupfen, Niesen, Müdigkeit und Frösteln macht uns der Körper auf eine beginnende Erkältung aufmerksam.

Vielerorts herrscht die Meinung, erste Anzeichen ernst zu nehmen sei Verweichlichung. Maya Thüler, Gesundheitsschwester und Buchautorin, empfiehlt: „Handeln Sie bereits bei den ersten Zeichen einer Erkältung. Manchmal gelingt es sogar, sie abzuwenden."

Hausmittel

Als Hausmittel empfiehlt die Autorin des Fachbuches „Wohltuende Wickel" (siehe Kasten) einige Maßnahmen:

- Warme Füße. Mit Fußbad, Vollbad, Wärmflasche, heißen Wickeln. Eine Untersuchung hat ergeben, dass Menschen mit kalten Füßen deutlich länger zum Einschlafen brauchen.
- Trinken. Tee von Lindenblüten, Ingwer, Salbei mit Zitrone oder Honig. Oder roten Holundersirup mit heißem Wasser verdünnen und Zitronensaft zugeben.
- Luft. Für feuchte Zimmerluft (ohne Tees und Bettwärme zuführen. Auch seelische Wärme ist heilsam: Ruhe und Zuwendung. Ein gutes „seelisches Wohnklima" setzt auch voraus, dass Sie zu sich selbst freundlich sind und ein bisschen

Zug) sorgen. Oder mit Lindenblüten, Thymian oder Kamille inhalieren.
- Wärme. Die Bronchien mit so genannter Rohwolle (nur einmal gewaschene Schafwolle) wärmen.
- Wickel. Ein Hausmittel, das auf vielfältige Art wirken kann.

Gut gewickelt

Vor allem Kinder sind jetzt für Mittelohrentzündungen anfällig. Da kann ein preiswertes Sofortmittel helfen: Zwiebel. Auffallend bei Zwiebelwickeln ist ihre rasche schmerzlindernde Wirkung bei Ohrenschmerzen. Allerdings ist bei allen Wickeln die richtige Anwendung entscheidend, betont Maya Thüler. Genaueres lässt sich beim Hausarzt erfragen oder in ihrem Buch nachlesen.

Der Weg zum Arzt

Der Beginn einer Erkältung kann mit Hausmitteln bekämpft werden. Auch Fieber muss bei einem sonst gesunden Menschen nicht mit starken Medikamenten unterdrückt werden. Dafür ist absolute Bettruhe unerlässlich.

Seien wir ehrlich: Ein starkes Medikament ist allemal bequemer, als das Fieber auf natürliche Weise auszukurieren oder den Arzt aufzusuchen. Auch wenn es in letzterem Fall vielleicht sogar nachhaltiger vertrieben wird. Begleitend helfen Fieberwaschungen auf Armen, Beinen und Rücken (Körper nachher ohne Abtrocknen gleich wieder bedecken).

Bei hohem Fieber helfen Wadenwickel oder „Essigsocken". Doch Vorsicht: Das Fieber nicht zu rasch „wegwickeln". Ein Grad pro Tag genügt. Gute Gesundheit braucht eben ihre Zeit. ▲

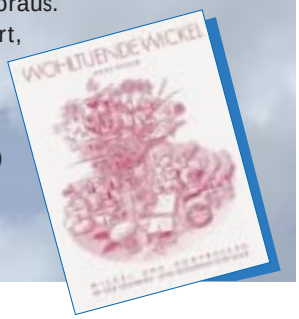
Im Zweifel sollten Sie auf jeden Fall den Hausarzt aufsuchen

Fotos: Contrast

BUCHTIPP

Maya Thüler „Wohltuende Wickel"

Dieses Buch enthält Grundlagen sowie praktische Anleitungen für 40 verschiedene Wickel. Das Verzeichnis „Wann eignet sich welcher Wickel?" ermöglicht das rasche Auffinden des geeigneten Wickels bei verschiedenen gesundheitlichen Störungen. Mütter und Väter finden Hinweise für die Anwendung bei Kindern. Das anschaulich illustrierte Buch enthält Angaben, wann der Arzt zu benachrichtigen ist. Es setzt keine Pflegekenntnisse voraus.
110 Seiten, illustriert,
öS 270,–.
In der Buchhandlung oder im Versand (Inlandsporto) zu beziehen:
Tel./Fax:
0049/8656/98 54 42



RAT & HILFE

ERSTE-HILFE-TIPP

Fieberkrampf bei Kindern

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist eine Infektion oder hohes Fieber häufig Ursache für einen plötzlichen Krampfanfall. Fieber ist keine Erkrankung, sondern eine Reaktion des Organismus auf eine gestörte Funktion. Fieber ist also nur Symptom einer Erkrankung.
Fieber sollte unbedingt durch den Arzt abgeklärt und behandelt werden, weil nach kurzer Zeit schwere Störungen wie Krämpfe und Austrocknung auftreten können.
Mehrere Krampfanfälle in kurzen Abständen können für das Kind lebensbedrohlich werden. Kinder können im Krankheitsfall innerhalb von nur 15 Minuten einen schnellen Anstieg der Köpertemperatur durchmachen.

ERKENNEN

Der Krampf tritt meist im ersten raschen Anstieg des Fiebers plötzlich und ohne Warnzeichen auf. Ein zuvor gesundes oder leicht fieberndes Kind kann plötzlich kurzzeitig das Bewusstsein verlieren und beginnt mit Armen und Beinen zu zucken. Das Verdrehen der Augen verleiht dem Anfall ein noch dramatischeres Bild. Meist dauert ein solcher Anfall nur Sekunden, und das Kind kommt von selbst wieder zu sich, ist schläfrig oder apathisch, erholt sich aber schnell wieder.
In 10 Prozent der Fälle wiederholen sich die Anfälle, wenn das Fieber nicht gesenkt wird. Ein Fieberkrampf stellt keine lebensbedrohliche Erkrankung dar, dennoch muss zur Abklärung immer ein Arzt beigezogen werden.

ERSTE HILFE

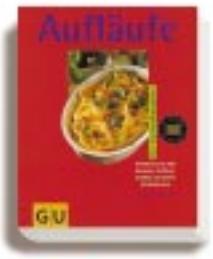
- Schutz vor zusätzlichen Verletzungen; umstehende Gegenstände entfernen
- Kind nicht festhalten
- Kind vor Auskühlung schützen, aber nicht zu stark zudecken und nur mäßig bekleiden
- bei Bewusstseinstrübung nach dem Anfall Kind in Seitenlage bringen
- Atmung und Kreislauf kontrollieren
- Notruf

VORBEUGUNG

- Kindern, die bereits einen Fieberkrampf gehabt haben, sollte bei einem Temperaturanstieg auf 38,5° C sofort das vom Hausarzt verschriebene fiebersenkende Medikament verabreicht werden; auch Wadenwickel mit feuchten (nicht warmen) Tüchern wirken fiebersenkend.

REZEPT

EIN SÜSSER TRAUM FÜR GROSS UND KLEIN



Aus: „Aufläufe“, von Sebastian Dickhaut, Verlag Gräfe und Unzer, 64 S., öS 94,–. Schreiben Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Rezept. Unter allen Einsendungen verlosen wir fünf Exemplare von „Aufläufe“.

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz“, Kennwort „Aufläufe“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Kartoffelauflauf

Zutaten für 4 Personen:
Für die Aufläufe:
250 g mehlige Erdäpfel
Salz; 4 Eier
100 g weiche Butter
150 g Zucker
2 EL gemahlene Mandeln
5 EL Semmelbrösel
Schale v. 1 unbehandelten Zitrone
100 g Butter
4 EL gemahlener Mohn
Butter u. Zucker für die Förmchen
Staubzucker zum Bestäuben

1 Kartoffeln in Salzwasser bissfest garen und abkühlen lassen. Schälen, grob reiben.
2 Eier trennen. Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker und Eigelb einrühren. Backofen auf 200° C vorheizen.
3 Kartoffeln, Mandeln, Semmelbrösel und Zitronenschale unter die Buttermasse mengen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben.
4 Vier 150 ml fassende Auflaufförmchen buttern, mit Zucker ausstreuen und mit der Masse füllen. Die Förmchen im Backofen (Mitte, Umluft 180° C) 30–40 Min. garen, bis sie schön aufgegangen und gebräunt sind.
5 Kurz vor Ende der Garzeit die Butter aufschäumen lassen und den Mohn unterrühren. Die Aufläufe vorsichtig aus den Förmchen stürzen, mit der Mohnbutter auf Teller geben, mit Staubzucker bestäuben und servieren.

Diese kleinen Aufläufe passen als kleines, süßes Hauptgericht nach einer Suppe oder einem Salat. Besonders bei Kindern beliebt.

Für 6 Personen, pro Portion ca. 470 kcal/1960 kJ

GESUNDHEIT

FÜR IHRE GESUNDHEIT

Hämorrhoiden

Oberhalb des Afterschließmuskels, zwischen Darmausgang und Mastdarm, liegt ein Geflecht von Blutgefäßen. Es dient dem Feinverschluss des Afters. Vergrößern sich diese Gefäßpolster durch Blutstauungen, bilden sich knotenförmige Erweiterungen der Adern, und man spricht von Hämorrhoiden.
„Schmerzen beim Stuhlgang, hellrotes Blut auf dem Stuhl, Juckreiz am After, ein schleimiges Sekret, Brennen und Schmerzen im Mastdarm sind Symptome für Hämorrhoiden“, erklärt Dr. Heinz Peter Slatin, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes.

Zu den häufigsten Ursachen zählt eine angeborene oder erworbene Bindegewebsschwäche. Häufige Verstopfungen, ballaststoffarme Ernährung, die regelmäßige Einnahme von Abführmitteln oder starkes Pressen beim Stuhlgang begünstigen die Entstehung. Slatin: „Hämorrhoiden treten oft auch bei Menschen auf, die an Leberzirrhose leiden, die sitzende Berufe ausüben oder lange stehen müssen. Übergewicht, Bewegungsarmut und Schwangerschaft können – durch den erhöhten Druck auf den Bauchraum – ebenfalls Hämorrhoiden auslösen.“

Gegen Hämorrhoiden vorzubeugen ist relativ einfach. „Nehmen Sie ballaststoffreiche Kost zu sich, trinken Sie viel und bewegen Sie sich ausreichend. So sorgen Sie für eine gute Verdauung und eine regelmäßige Darmentleerung“, rät Slatin. Wer an Hämorrhoiden leidet, sollte zum Beispiel Leinsamen und täglich zwei Liter Mineralwasser oder Tee zu sich nehmen. „Wichtig ist auch gute Hygiene. Unterwäsche aus reiner Baumwolle ist besonders hautfreundlich und atmungsaktiv. Nach dem Stuhlgang den After mit weichem Papier oder Einmalwaschlappen und lauwarmem Wasser reinigen und trockentupfen“, sagt Slatin.

Die Symptome und Beschwerden lassen sich mit Medikamenten behandeln. „Salben, Zäpfchen oder Sitzbäder wirken entzündungshemmend und blutstillend und nehmen auch die Schmerzen bzw. den Juckreiz“, so Slatin. „In vielen Fällen lassen sich Hämorrhoiden mit einfachen Mitteln behandeln. Halten die Beschwerden aber länger an, so sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Nur dieser kann andere Ursachen für die Beschwerden ausschließen und über eine operative Behandlung der Hämorrhoiden entscheiden.“

Gesundheitsredaktion im Internet: http://www.redcross.or.at

VON ROTKREUZ-ARZT DR. HEINZ PETER SLATIN

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

WAS TUN GEGEN FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT?

Viel Licht tut gut!

Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit. Trotzdem leiden viele darunter. Wer sich im Winter wenig an der frischen Luft bewegt hat und wenig Sonne genossen hat, wird jetzt nicht so leistungsfähig sein wie jemand, der die vergangenen Monate aktiver verbracht hat. Dazu kommen oft eine unausgewogene Ernährung oder nicht überwundene Erkältungen.

Frühjahrsmüdigkeit lässt sich mit einfachen Mitteln bekämpfen. Sehr wichtig ist Licht. Die Sonnenstrahlen wecken die Lebensgeister. Bewegung an der frischen Luft kurbelt auch den Kreislauf wieder so richtig an. Sport ist jetzt angesagt, zum Beispiel Laufen. Nach dem monatelangen Aufenthalt in geheizten Räumen müssen Herz, Gelenke und Lunge wieder so richtig in Schwung gebracht werden. Auch Wechselduschen und Sauna sind gut für Herz und Kreislauf. Sieben bis acht Stunden Schlaf bringen nachts die richtige Erholung.

Müsli, Vollkornbrot, Obst, Gemüse und Salat sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen. Dazu täglich etwa zwei Liter Mineralwasser, verdünnte Frucht- oder Gemüsesäfte oder Tee trinken.

Wer Alkohol trinkt oder raucht, sollte bedenken, dass dies den Körper zusätzlich belastet und schwächt.
Der Frühling wäre eine passende Gelegenheit, um diese Genüsse einzuschränken oder ganz damit aufzuhören. Denn der Frühling ist die Zeit, um Körper und Geist wieder auf Trab zu bringen.

RÄTSELN SIE MIT!

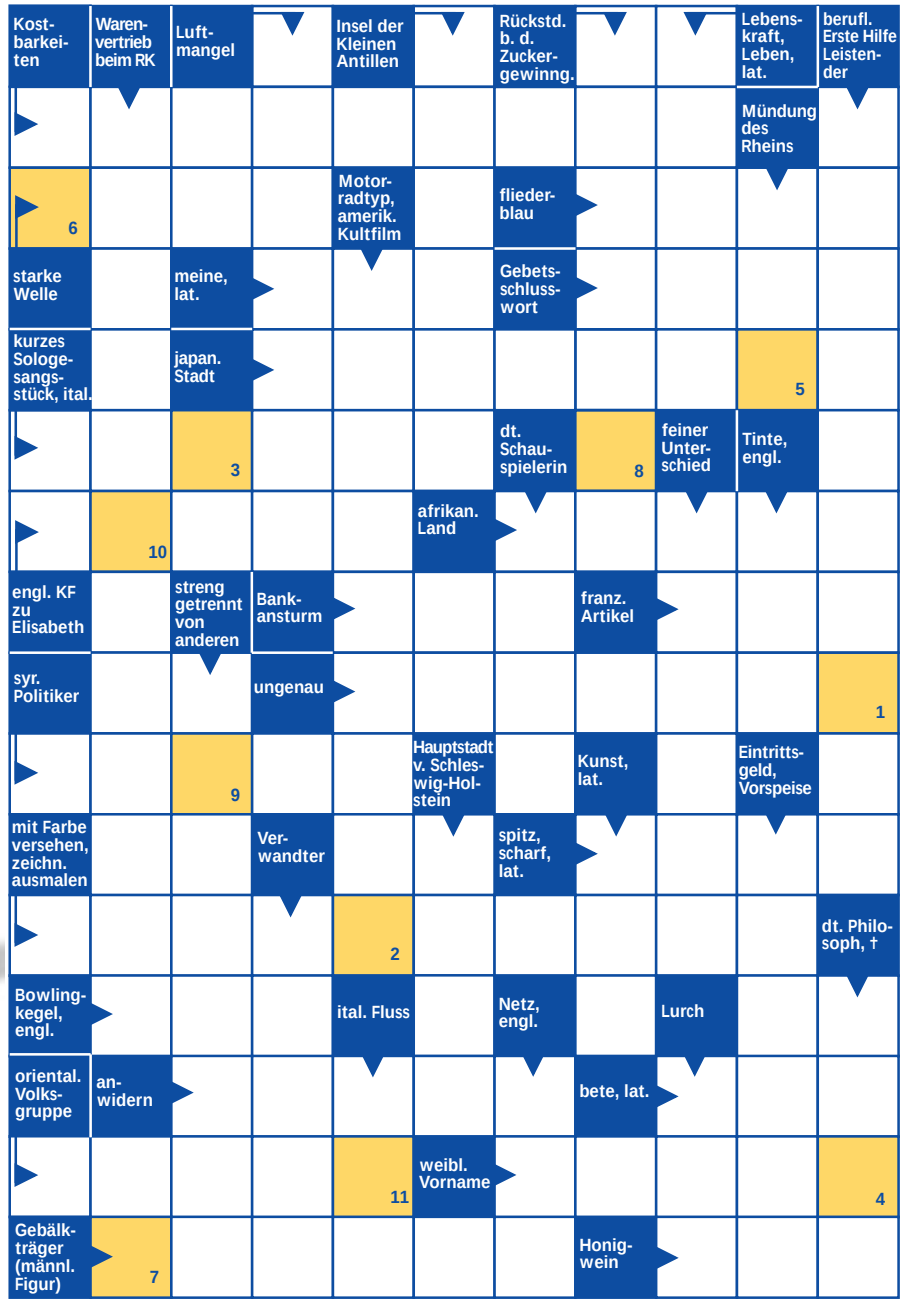
GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen den Namen eines Medikaments, an dessen Fehlen jährlich rund zwei Millionen Menschen sterben. Man bezeichnet es auch als „Gold der Zukunft".

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **31. März 2000** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.



GEBURTSTAG

Bert hat fünf Freunde zum Fest eingeladen. Er hat die Torte eigenhändig in sechs gleich große Stücke geteilt. Als aber zwei Freunde absagen, stellt sich die Frage: Wie teilt man mit einem Schnitt die sechs Stücke auf, sodass jeder der vier Freunde nun trotzdem genau gleich große Teile von der Torte bekommt?

VERFOLGUNGSJAGD

Hasso läuft 15 Meter in der Sekunde und verfolgt einen Hasen, der 100 Meter Vorsprung hat und mit einer Geschwindigkeit von 10 Metern in der Sekunde flüchtet. In welcher Zeit holt Hasso ihn ein?

WIE VIELE MONATE?

Einige Monate haben 30 Tage. Andere 31. Wie viele haben 28 Tage?

AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: HAUSAPOTHEKE

Kreuzworträtsel

Nach dem Namen einer Sammlung von Produkten, die – unerreichbar für Kinder – in keinem Haushalt fehlen sollte, haben wir in der letzten Ausgabe gefragt. Die Lösung lautete: Hausapotheke.
Aus den vielen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen: Den ersten Preis, eine Metall-Armbanduhr mit Lederband, gewann Elisabeth **Brandtner** aus Ramsau. Je einen Teddybären erhielten: Hermine **Stöckler**, Wien; Gertrude **Porth**,Wien; Alfred **Wurmbauer**, Föllim; Gaby **Sommerbauer**, Guntramsdorf; Gertraud **Moser**, Hirtenberg; Franz **Rubitzko**, Obergrafendorf; Martina **Fuchs**, Pressbaum; Gusti **Angerer**, Siernning; Ronald **Herold**, Großraming; Trude **Margreiter**, Salzburg; Maria **Triller**, Salzburg; Florian **Brutter**, Schwarz; Evelyn **Laiminger**, Unterach; Hilda **Milanovits**, Unterfrauenhaid; Matthias **Karner**, Mariasdorf, Adolf **Quitt**, Graz; Stefan **Weißenbacher**, Bruck/Mur; Sonja **Seiser**, Gnesau; Florian **Nedwed**, Völkermarkt; Josefine **Kühlmeier**, Villach. Wir gratulieren den Gewinnern!

Ausgeschlafen

Der Wecker würde um neun Uhr rasseln!

Percy

Percys Vater ist 1881 geboren. 1881 und 1961 haben gemeinsam, dass sie auch auf den Kopf gestellt die gleichen Zahlen ergeben. Das nächste Jahr in dieser Reihe ist 6009, also müsste Percy 4048 Jahre alt werden.

Lösung zum Erste-Hilfe-Quiz auf Seite 8: 1. b, d; 2. c; 3. a, c; 4. b, c, d; 5. a, c, d. Zählen Sie Ihre richtigen Antworten und erfahren Sie auf Seite 8, wie gut Sie in Erster Hilfe sind.

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

In der letzten Ausgabe haben wir Sie, verehrte LeserInnen gebeten, uns Ihr Lieblingszitat zu verraten. Aus den Hunderten Einsendungen wurden folgende Gewinner der CD „World Wide Words“ gezogen, deren Lieblingszitate wir im Folgenden abdrucken. Wir gratulieren den Gewinnern und danken allen Einsendern fürs Mitmachen. Die Red.

Fotos: Contrast

Kalte Umschläge sind besser als warme Ratschläge.
Peter Rosegger
Eingesandt von Maria Reiter, Ybbsitz

Moralische Entrüstung ist Eifersucht mit einem Heiligenschein.
H. G. Wells
Eingesandt von Heribert Handlos, Behamberg

Der Weg der neueren Menschheit geht von der Humanität durch die Nationalität zur Bestialität.
Franz Grillparzer
1791–1872, österreichischer Dichter

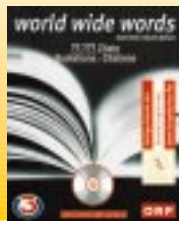
Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern.
Coco Chanel
Eingesandt von Theresia Hangweier, Pram

Der Utopist sieht das Paradies, der Realist das Paradies mit Schlange.
Friedrich Hebbel
Eingesandt von Thomas Jautz, Stams

Heiraten heißt seine Pflichten verdoppeln und seine Rechte halbieren.
Arthur Schopenhauer
Eingesandt von Wolfgang Platzer, Graz

Die Bescheidenheit müsste die Tugend derer sein, denen die anderen fehlen.
Georg Christoph Lichtenberg
1742–1799, deutscher Dichter

ZITATE AUF CD

„world wide words“

„world wide words“ heißt eine Sammlung von 77.777 Zitaten von 12.000 Personen auf CD-ROM. CD für Win95 & Mac; öS 1111,– Edition Hans Böck, Tel.: 02252/718 00, e-mail: hans.boeck@telecom.at. Erhältlich auch im ORF-Shop.